Профилактика Заболеваний Органов Дыхания

Дыхание — основа жизнедеятельности человека, это процесс обмена кислорода и углекислого газа меду организмом человека и окружающей средой. Человек рождается с двумя здоровыми легкими. Но на протяжении всей жизни он сам того не подозревая наносит огромный вред своим органам дыхания.

Дыхательная система человеческого организма обладает рядом защитных механизмов, которые предотвращают сбои в ее функционировании. Но и такая защита нуждается в поддержке, которая заключается в профилактике заболеваний органов дыхания.

Профилактика заболеваний органов дыхания заключается в минимизации воздействия на организм факторов, повышающих риск развития болезней, а также в укреплении общего и местного иммунитета.

Курение – самый грозный враг здоровья дыхательных путей. Курильщики намного чаще, чем некурящие страдают хроническими бронхитами, а рак легких у них развивается от 15 до 30 раз чаще, нежели у лиц, не имеющих этой вредной привычки. Именно поэтому главной профилактической мерой в отношении патологии органов дыхания является отказ от этой пагубной привычки. Причем важен именно полный отказ, а не сокращение количества выкуриваемых сигарет, переход на сигареты с меньшим содержанием никотина или альтернативные формы курения.

Помимо отказа от курения необходимо придерживаться следующих принципов чтобы сохранить здоровье легких:

* •    использование средств защиты органов дыхания при работе в пыльных, загрязненных помещениях;
* •    частое проветривание жилья или рабочего помещения;
* •    дыхательная гимнастика;
* •    регулярная (в идеале – ежедневная) влажная уборка;
* •    поддержание нормальной влажности воздуха.

Помните, что здоровый образ жизни обеспечивает высокую устойчивость организма человека к неблагоприятным внешним факторам, улучшает работу как местного, так и общего иммунитета. Он включает в себя:

- физическую активность (прогулки на свежем воздухе, ежедневные занятия физкультурой, плавание, езда на велосипеде, плавание как оптимальный способ, позволяющий улучшить не только легочную функцию, но и состояние сердца и сосудов или любые другие нагрузки);

- рациональный режим труда и отдыха (переутомление никому не идет на пользу; своевременный отдых и здоровый 7-8 часовой ночной сон делают наш организм более сильным и таким же образом влияют на иммунитет);

- рациональное и сбалансированное питание (содержащее в себе все необходимые для полноценной работы организма питательные вещества, витамины, микроэлементы, аминокислоты и так далее);

- закаливание;

-ежегодное прохождение диспансеризации и профилактических осмотров